



# 6月の給食献立表



(中学校)

日付 曜日	献立名	材 料						栄養価 エネルギー たんぱく質
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		肉・魚・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・くだもの・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂	
4 (火)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		816
	スーミータン	卵 鶏肉		チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	でん粉		36.7
	ホイコーロー	豚肉 赤みそ		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ	砂糖 でん粉	油 ごま油	
	カリポリアーモンド	大豆	煮干			黒砂糖	アーモンド	
5 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		798
	けんちんうどん	鶏肉 豆腐		にんじん	だいこん ごぼう 根深ねぎ	うどん じゃがいも		30.5
	スルメのかきあげ	さきいか		にんじん	たまねぎ	小麦粉	油	
	ツナそば	ツナ		しそ	ゆで干し大根	砂糖	ごま油	
6 (木)	ハヤシライス(麦)	牛肉	牛乳	にんじん グリンピース	たまねぎ	米 麦 小麦粉	マーガリン 油	848
	牛乳		牛乳					27.5
	さやいんげんの炒めもの	ベーコン		いんげん	とうもろこし		バター	
	メロン				メロン			
7 (金)	しそごはん 牛乳		牛乳	しそ		米		750
	親子煮	鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも 砂糖		27
	ししゃも磯の香フライ		ししゃも磯の香フライ				油	
	きゅうりのパプリカ和え				きゅうり	砂糖	ごま油	
12 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		832
	鶏ごぼう汁	鶏肉 厚揚げ			ごぼう しいたけ こんにゃく 根深ねぎ	じゃがいも		38.1
	鱈の塩こうじ焼き	鱈(ぶり)						
	豚肉と野菜の炒め物	豚肉		にんじん 青ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	
13 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		749
	鶏家豆腐(ジージャードウフ)	豆腐 鶏肉		にんじん グリンピース	しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ	でん粉 砂糖	ごま油	32.9
	ショウロンポウ	小龍包						
	中華和え			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
14 (金)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		756
	パワータっぷりエコキーマカレー	豚肉 牛肉 大豆 かつお 豆乳	スキムミルク	にんじん トマト パプリカ 青ピーマン	たまねぎ キャベツ		油	28.9
	ふるさと彩りスープ	ベーコン 卵		にんじん こまつな	キャベツ たまねぎ	じゃがいも		
	みかんゼリー					みかんゼリー		
17 (月)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
	うま煮	鶏肉		にんじん いんげん	ごぼう たまねぎ こんにゃく しいたけ	じゃがいも 砂糖		29
	キビナゴの南蛮漬け		キビナゴ	にんじん 青ピーマン	たまねぎ	でん粉 砂糖	油	
	血うどん	豚肉 揚げかまぼこ はんぺん イカ エビ		にんじん	しいたけ えのきたけ キャベツ たまねぎ もやし 根深ねぎ	チャーメン でん粉		785
18 (火)	牛乳		牛乳					34.1
	豆腐シュウマイ	お豆腐シュウマイ						
	干し大根の中華サラダ		わかめ		ゆで干大根 きゅうり	砂糖	ごま ごま油	
	チーズ		チーズ					
19 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		775
	具だくさんみそ汁	厚揚げ 麦みそ	わかめ	にんじん	たまねぎ 根深ねぎ	じゃがいも		31.1
	彩り野菜の卵焼き	豚肉 卵	スキムミルク	にんじん アスパラガス	ゆで干大根	砂糖	油	
	浦上そば	豚肉			ごぼう こんにゃく もやし	砂糖	油	
20 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		783
	トック	鶏肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しいたけ しょうが	トック	ごま油	31.4
	豚キムチ	豚肉 麦みそ		にんじん いら	白菜キムチ キャベツ もやし しょうが	砂糖	ごま 油	
21 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米		762
	イナムドゥチ	豚肉 揚げかまぼこ 麦みそ			ごぼう しいたけ こんにゃく たまねぎ 根深ねぎ			33.4
	魚のレモン風味	ホキ			レモン	でん粉 砂糖	油	
	にんじんしりしり	ツナ		にんじん			ごま油	
24 (月)	麦ごはん 牛乳		牛乳			米 麦		783
	キャベツと肉団子のスープ	つくね		にんじん	キャベツ たまねぎ しいたけ	春雨		25.4
	春巻き	春巻き					油	
	高菜とツナの炒め物	ツナ		高菜漬 にんじん		砂糖	ごま ごま油	
25 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米		824
	野菜椀	ちくわ		にんじん	ごぼう キャベツ たまねぎ 根深ねぎ えのきたけ	でん粉		31.5
	鯖のソースかけ	鯖			しょうが	でん粉 砂糖	油	
	ひじきと豆のみそ煮	鶏肉 揚げかまぼこ 大豆 米みそ	ひじき	にんじん		砂糖	ごま 油	
26 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米		781
	筑前煮	鶏肉 揚げかまぼこ		にんじん	たけのこ ごぼう こんにゃく	じゃがいも 砂糖	油	33.3
	納豆みそ	納豆 豚肉 赤みそ		こねぎ	しょうが	砂糖	油	
	即席漬け			にんじん	キャベツ きゅうり			
27 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米		744
	厚揚げと野菜の中華煮	豚肉 厚揚げ 揚げかまぼこ		にんじん	キャベツ たまねぎ きくらげ しょうが	でん粉	ごま油 油	29.4
	蒸しギョウザ	ギョウザ						
	きゅうりのカリカリ漬け			にんじん	きゅうり		ごま ごま油	
28 (金)	わかめごはん 牛乳		わかめ 牛乳			米		793
	きつねうどん	鶏肉 油揚げ 巻かまぼこ			たまねぎ 根深ねぎ しいたけ	うどん		33.3
	焼肉サラダ	豚肉		にんじん	しょうが キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	

※ 都合により献立を変更することがあります。

今月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、7月1日です。

(令和6年6月 大村市教育委員会)